Avec ma mutuelle

Le magazine des adhérents de MATH-PRÉVARIS
N°26 - MARS / AVRIL 2010

LOISIRS

Même en vacances, vous pouvez compter sur nous !

ET AUSSI : **SERVICES - SANTÉ - ÉPARGNE - PRÉVOYANCE...**

Chers adhérents,

Après le passage de la tempête Xynthia, à la fin du mois de février dernier, notre partenaire SMAM Mutuelle s'est mobilisé afin de venir en aide aux adhérents et à leurs proches touchés par cette catastrophe. Différentes mesures de solidarité sont mises en place, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir plus d'information.

Parce que la vie continue, et parce que l'optimisme fait aussi partie de nos valeurs, je me permets de saluer l'arrivée du printemps, saison symbole de renaissance et porteuse d'espoir.

Elle est marquée cette année par une nouvelle campagne nationale pour le dépistage du cancer colorectal.

Une campagne porteuse d'espoir en effet, puisque le cancer du côlon peut être soigné neuf fois sur dix lorsqu'il est détecté précocement.

Le printemps, c'est aussi le retour des beaux jours. Les envies d'évasions et de vacances fleurissent.

Aussi, je vous invite à découvrir dans ce magazine quelques conseils pratiques avant de boucler vos valises.

Bonne lecture !

Claude Thomas
Président de la Mutuelle MATH

Sommaire

p.5

Solidarité - P.3

Ma santé - P.4
Le dépistage du cancer colorectal

Mon argent - P.7
Des « coups de pouce » pour financer vos vacances

Mon quotidien - P.9
Vacances : 10 conseils avant de boucler vos valises

p.7

Ma prévoyance - P.10
Les compléments indispensables de votre contrat santé

Le saviez-vous ? - P.12
Consultez vos remboursements 24h/24, 7j/7...

Mes repères chiffrés - P.13

Mes jeux - P.14

Mémo - P.15

MATH MUTUELLE
PRÉVARIS ASSURANCES
46 rue de la télématique - BP 740
42950 Saint-Étienne Cedex 1

SMAM MUTUELLE
Vous pouvez compter sur elle !

SMAM mutuelle - 45-49, avenue Jean Moulin-17034 La Rochelle Cedex 1
Mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité, immatriculée au registre national des mutuelles sous le n° 781337266
Représentant légal : Philippe Descateaux // Directeur de la publication : Jean-Marc Simon
Conception/réalisation : Agence MBA // Impression : Imprimerie La Rochelaise (17)
Crédits photos : ImageSources, PhotoAlto, DigitalVision, DR // N° ISSN 1629-3789
Dépôt légal avril 2010.

IMPRIM'VERT
PEFC
PEFC/10-31-1240

ACTUALITÉ

Après la tempête xynthia, la solidarité s'organise

Dans la nuit du 27 au 28 février, la tempête Xynthia a lourdement frappé le littoral de Vendée et la Charente-Maritime. Dès le lendemain, SMAM Mutuelle s'est mobilisée afin d'apporter entraide et assistance aux adhérents touchés par la tempête.

Suite à la tempête qui a frappé notre pays le 27 février 2010, SMAM Mutuelle, dont le siège social est situé à La Rochelle, a immédiatement décidé de venir en aide aux adhérents touchés par cette catastrophe naturelle.

Face au drame subi par tous les sinistrés, SMAM Mutuelle a mis en place un ensemble de mesures d'entraide et de solidarité.
Ainsi, il a été débloqué un fonds d'urgence de 50 000 € dès le 1er mars. Cette aide servira, entre autres, à prendre en charge pendant 6 mois les cotisations des adhérents les plus fortement sinistrés.

Parallèlement, SMAM Mutuelle a mis en place une commission sociale extraordinaire issue du Conseil d'Administration. Elle examinera les demandes de secours des adhérents durement frappés.

Enfin, SMAM Mutuelle a décidé d'assouplir les délais de règlement des cotisations pendant cette période difficile.

Bien sûr, ces mesures concernent tous les départements touchés par la tempête Xynthia et pas seulement la Vendée et la Charente-Maritime.

TTE...INFORMATION TEMPÊTE...INFORMATION TEMPÊTE...INFORMATION TEMPÊTE...I

Pour obtenir une information, nous signaler votre situation ou réaliser une demande d'aide exceptionnelle suite à la tempête Xynthia, n'hésitez pas à nous contacter :

PAR TÉLÉPHONE

0 800 715 817

(numéro vert)

SUR INTERNET

www.smam.fr

Vous pouvez télécharger un formulaire de demande d'aide exceptionnelle.

Ce formulaire est à remplir et à envoyer à :

SMAM Mutuelle - 45-49, avenue Jean Moulin - 17034 La Rochelle Cedex 1

Ce formulaire doit être accompagné d'une copie de votre déclaration de sinistre adressée à votre assurance.

Votre demande sera présentée auprès de la Commission Sociale qui se réunira très prochainement à titre exceptionnel. Dès réception de votre dossier, nous reviendrons vers vous dans les 72 heures.

PRÉVENTION

Le dépistage du cancer colorectal repart en campagne

L'Institut national du cancer (Inca) a rappelé, au mois de mars aux personnes âgées de 50 ans et plus l'intérêt du dépistage du cancer colorectal. Un conseil à suivre puisqu'il est établi que, détecté précocement, ce cancer guérit dans neuf cas sur dix.

C'est désormais une tradition : l'Institut national du cancer (Inca) , sous le nom de « Mars bleu », consacre le mois de mars à une campagne d'information sur le dépistage du cancer colorectal. Cet acte de prévention s'adresse à tous les Français de plus de 50 ans et s'appuie sur le test Hemoccult II®.

Les principaux médias participent à cette opération d'envergure, qui devrait coûter environ 3,5 millions d'euros. Un investissement rentable en terme de santé publique. En effet, un cancer du côlon détecté précocement guérit dans neuf cas sur dix.

C'est sur cette information rassurante que l'Inca communique avec des spots télé. De leur côté, les radios rappellent aux personnes concernées l'importance et le mode d'emploi du courrier qu'elles ont reçu. Tout commence par une consultation chez son médecin traitant. Celui-ci évalue les facteurs de risque et, sauf si une coloscopie est préférable, vous remet le test Hemoccult II®.

« Moins d'un destinataire sur deux va chez son médecin, regrette Anne Ramon, directrice de l'information des publics à l'Inca. Mais, en revanche, ceux qui se sont procurés le test le

font presque toujours. C'est pourquoi, dans la campagne radio, nous faisons parler la lettre, qui préfère se trouver dans la salle d'attente du cabinet médical plutôt qu'enfouie dans une pile de courrier non traité ! »

Les hommes sont moins nombreux à effectuer ce dépistage. C'est donc vers eux que l'Inca accentue sa communication, « en jouant sur l'humour et la simplicité du test », indique Anne Ramon. La presse écrite masculine, sportive ou consacrée à l'automobile par exemple, relaye particulièrement cette campagne.

C'est dans le but de sensibiliser les hommes, et surtout dès l'âge de 50 ans, que le chroniqueur de télévision Jérôme Bonaldi a aussi accepté d'illustrer une plaquette qui explique point par point la démarche en la dédramatisant.

« Ce journaliste représente le public le moins motivé, précise Anne Ramon. Il montre comment le dépistage peut s'inscrire dans l'emploi du temps d'un homme actif. »

De nombreuses actions de proximité complètent la campagne « Mars bleu » sous l'impulsion de structures de gestion du dépistage, cela en collaboration avec des associations. Elles se présentent sous la forme d'animations diverses, notamment « un "café bleu", lieu convivial qui permet de lever les tabous sur ce dépistage », signale Anne Ramon.

Sylvie Livet

Un geste simple et sans douleur

En pratique, les assurés sociaux âgés de 50 à 74 ans reçoivent un courrier les invitant à retirer Hemoccult II® chez leur médecin traitant. C'est gratuit. Le test, simple et indolore, peut ensuite être réalisé à domicile. Il suffit de se laisser guider par le mode d'emploi.

La personne recueille avec un bâtonnet un peu de matière fécale (l'équivalent d'un petit grain de riz). Elle positionne cet échantillon sur la plaquette fournie. Elle prélève ensuite un deuxième échantillon à un autre endroit de la même selle et le dépose sur le cadre « B » de la même plaquette. Il faut ensuite refermer la plaquette et la poser dans un endroit sec. On renouvelle l'opération trois fois, sur trois selles successives, puis on glisse les trois plaquettes dans l'enveloppe fournie et on la poste sans l'affranchir.

Si le résultat est négatif (97 à 98 % des cas), cela signifie qu'aucun saignement n'a été détecté. L'assuré social est alors invité à renouveler le test deux ans plus tard.

Si le résultat est positif (moins de 3 % des cas), cela ne veut pas dire que le patient a un cancer mais seulement que du sang a été détecté dans ses selles. Pour en connaître l'origine, il est nécessaire de passer une coloscopie.
Cet examen est pratiqué sous anesthésie et ne provoque aucune douleur.

Cédric Portal

Ressources icônographique : Institut National du Cancer (INCA)

INTERVIEW

Le Dr Jérôme Viguier, gastro-entérologue, est responsable des dépistages à l'Institut national du cancer (Inca)

Comment le dépistage du cancer colorectal a-t-il évolué depuis sa généralisation ?

Dr Jérôme Viguier – Ce dépistage systématique du cancer colorectal, avec le test Hemoccult II®, a débuté en 2002 dans 23 départements. Il s'est lentement étendu pour atteindre l'ensemble du territoire français fin 2008. Aujourd'hui, 40 à 45 % des personnes concernées profitent de ce dépistage, qui permet d'orienter 2,7 % de personnes vers une coloscopie.

Mais on observe de très grandes disparités en fonction de la géographie et du sexe ! On note ainsi une participation moindre dans les zones urbaines, en particulier Paris et les grandes villes. C'est aussi dans les départements qui étaient pilotes en 2002 que les gens répondent le plus. On constate également, dans le pourcentage de tests reçus, une différence de 5 points en faveur des femmes.

Comment expliquez-vous cette différence entre hommes et femmes ?

Dr J. V. – Les hommes, surtout dans la cinquantaine, ne pensent pas à la maladie, n'ont pas le temps, notamment s'ils travaillent. Mais, avant tout, ils ont une moins bonne culture de la prévention. Les femmes, elles, ont déjà l'habitude des frottis, des mammographies. Elles ont donc un rôle à jouer, car on constate une plus grande adhésion des hommes à ce dépistage lorsqu'ils vivent en couple. Il faut savoir qu'il y a 1,5 % de plus de cancers du côlon chez les hommes que chez les femmes. Les hommes sont touchés plus précocement, les femmes étant protégées par leurs hormones.

Pourquoi renouveler le test tous les deux ans ?

Dr J. V. – Le dépistage n'est pas un vaccin, il faut le renouveler. Le rythme de deux ans s'est imposé : c'est un bon compromis entre le risque de faire le test trop fréquemment – il serait alors perçu comme envahissant – et celui de ne pas être efficace. Le cancer se développe sur des lésions appelées « polypes » sur une période de dix ans en moyenne. En deux ans, la maladie peut se déclarer, mais il est encore temps d'agir. Et ce qui est très important, c'est de commencer les dépistages dès 50 ans.

Propos recueillis par Sylvie Livet

Pour en savoir plus :

www.e-cancer.fr

ou Cancer Info service :

0810 810 821

Marie-France

Dans deux ans, je recommence !

Marie-France, 54 ans, qui garde des enfants dans une famille, était convaincue de l'utilité du dépistage. Pourtant, elle a un peu paniqué à la lecture du mode d'emploi du test Hemoccult II®. « J'étais inquiète car je suis souvent constipée, raconte-t-elle. Je pensais que j'allais me stresser trois jours de suite avant de partir travailler. J'ai appelé ma généraliste, qui m'a rassurée en me disant que j'avais neuf jours pour réaliser mes trois prélèvements. Du coup, ça s'est bien passé. Dans deux ans, je recommence. Et sans m'énerver ! »

Propos recueillis par Sylvie Livet

LOISIRS

Des « coups de pouce » pour financer vos vacances

Partir en vacances est souvent synonyme de grosses dépenses ! Pourtant, selon votre âge, vos ressources et votre métier, vous pouvez sans doute bénéficier d'aides pour faire baisser la facture ! Encore faut-il savoir à quelle porte frapper.

Si vous êtes salarié, rapprochez-vous sans hésiter de votre comité d'entreprise. Certains proposent des chèques vacances (voir ci-dessous), d'autres subventionnent des voyages. Les plus riches et les mieux organisés ont leurs propres centres de vacances réservés à leurs salariés et à leur famille, ainsi que des colonies pour les enfants.

Les chèques vacances peuvent être utilisés par les salariés des secteurs public et privé, ainsi que par les retraités. Ces titres de paiement permettent aux bénéficiaires ainsi qu'aux personnes à leur charge de régler les dépenses effectuées auprès des campings, des hôtels, des restaurants, des transporteurs, etc.

Dans le secteur privé, pour disposer de ce chéquier, il existe deux possibilités.

Premier cas : l'employeur a conclu une convention avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV). Les salariés dont le revenu fiscal annuel ne dépasse pas 22 150 euros peuvent alors se constituer une « épargne vacances » complétée par l'employeur proportionnellement à l'effort consenti.

Second cas : le comité d'entreprise a signé directement une convention avec l'ANCV. Le comité peut alors définir lui-même les critères d'attribution. Certains ne posent aucune condition de ressources, ce qui permet à tous les employés – cadres compris – d'en bénéficier. Pour en savoir plus, connectez-vous sur : www.ancv.com

La caisse d'allocations familiales propose des aides réservées à ceux qui perçoivent une prestation de cet organisme. La plus connue est le « bon vacances ». « Son montant est fixé en fonction du quotient familial, de la composition de la famille et du type de séjour, explique Géraldine, conseillère à Marseille. Les principaux bénéficiaires sont les jeunes gens jusqu'à 20 ans. »

Les juniors peuvent également profiter d'aides attribuées sous conditions de ressources par les collectivités locales. Leur montant est variable d'une ville à l'autre. À Paris, par exemple, la mairie offre aux 18 - 30 ans (jeunes travailleurs ou étudiants) un « chéquier vacances » de 150 euros. Dans le Calvados, le conseil général propose une « bourse vacances » de 46 euros pour l'accueil en centre de loisirs.

Pour en savoir plus, il suffit de se renseigner auprès de la mairie ou du conseil général de son domicile ou auprès des bureaux d'information jeunesse (Bij).

Les seniors ne sont pas oubliés. Les caisses de retraite proposent à leurs adhérents, par l'intermédiaire de leur service d'action sociale, des aides financières ou des places dans des centres de vacances.

Comme chaque caisse a sa propre politique en la matière, vous devez prendre contact avec celle auprès de laquelle vous cotisez. À titre d'exemple, le régime des cadres de l'Agirc propose des séjours à prix cassés dans des résidences de vacances en Europe et au-delà. Dans certaines villes, les centres d'animation de quartier organisent très régulièrement des week-ends en France en sollicitant des participations quasiment symboliques, de l'ordre de quelques dizaines d'euros.

Cédric Portal

BON À SAVOIR

Vos papiers en sécurité sur mon.service.public.fr

Les voyageurs apprécieront. Le site www.mon.service-public.fr propose de sauvegarder gratuitement vos papiers d'identité dans un espace sécurisé. Ces documents pourront ainsi être consultés partout dans le monde grâce à une connexion Internet. Un service particulièrement utile en cas de perte ou de vol, en pays étranger. Le site mon.service-public.fr permet également d'accomplir de nombreuses démarches en ligne : changement d'adresse, commande de chèques emploi service (Cesu), consultation des horaires d'ouverture des organismes publics...

J'ai économisé 340 euros !

« Pendant dix ans, j'ai travaillé sans rien demander à personne. Et puis, un jour, j'ai appris que j'avais droit à des aides... que je n'avais jamais sollicitées ! », se souvient Yves. Employé dans une usine de traitement des déchets, dans les Alpes-Maritimes, il se présente volontiers comme un « type pas très futé » lorsqu'il s'agit de demander de l'aide.

« Il y a trois ans, je rencontre un collègue dans un grand parc d'attractions près de Paris, raconte-t-il. Il me saisit par les épaules et me dit : "Sympas, les aides du CE, hein ? Ça paye les hot-dogs des enfants!" » C'est là qu'il a appris que son comité d'entreprise prenait en charge 50 % du prix des séjours, une fois par an, famille comprise... « L'année suivante, je m'y suis intéressé de plus près et j'ai économisé 340 euros ! », explique-t-il.

L'homme hausse les épaules : « On est toujours un peu honteux de demander quelque chose. Mais finalement, ce sont nos cotisations qui font fonctionner le système. On ne fait que récupérer une petite partie de ce qu'on donne ! »

Cédric Portal

LOISIRS

Vacances : 10 conseils avant de boucler vos valises

1 CARTES EN POCHE

Carte vitale et carte de tiers payant de la mutuelle, ne partez pas sans elles ! Elles fonctionnent partout en France. Pensez aussi à prendre votre carte de groupe sanguin.

2 MÉDECIN TRAITANT, PARCOURS DE SOINS

Loin de chez vous, vous pouvez consulter un autre médecin que votre médecin traitant. Considéré « hors résidence », vous serez remboursé normalement.

3 CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

Nominative et individuelle, cette carte atteste de vos droits à l'Assurance Maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe. Pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins deux semaines avant votre départ.

4 ASSURANCE ASSISTANCE RAPATRIEMENT

Avant toute souscription auprès d'un assureur ou de votre voyagiste, vérifiez les assistances de votre carte bancaire.

5 VACCINATIONS À L'ÉTRANGER

Avant de partir dans un pays étranger (tropical, subtropical), se renseigner sur les vaccins conseillés ou obligatoires. Mettre à jour les vaccins courants : diphtérie, tétanos, polio (DTP) et hépatite A.

6 LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Pensez à vous doter d'une trousse de premiers soins. Et, pour parer aux urgences comme aux petits maux anodins, complétez-là des médicaments d'usage courant : analgésique, antiacide, laxatif...

7 EXPOSITION AU SOLEIL

Quelques précautions à respecter :
› porter un chapeau, des lunettes (CE3/4),
› s'exposer progressivement,
› éviter de s'exposer entre 12 et 16 heures,
› surveiller l'exposition des enfants.

Et bien sûr, n'oubliez pas la crème solaire !

8 DÉSHYDRATATION

En période de forte chaleur, pensez à :
› boire souvent (veillez particulièrement sur les nourrissons, les enfants),
› se mouiller le front et la nuque,
› éviter les efforts entre 12 et 16 heures.

9 L'HYDROCUTION

› Se mouiller la nuque, le thorax et le dos avant la baignade,
› ne pas se baigner seul ou dans des zones non surveillées.

10 PIQÛRES D'INSECTES

Quelques solutions préventives :
- moustiquaire,
- insecticides (tortillons, diffuseurs...),
- répulsif cutané.

EXCLUSIVITÉ MATH-PRÉVARIS

Les compléments indispensables de votre contrat santé !

Le saviez-vous ? En tant qu'adhérent à la complémentaire santé Math-Prévaris, vous avez accès à des contrats collectifs exclusifs à tarifs négociés. Découvrez ainsi les garanties Protection Hospitalière et Allocation Obsèques et gagnez en sérénité !

La garantie Protection Hospitalière

Grâce à votre mutuelle santé Math-Prévaris, vous bénéficiez d'un remboursement complémentaire des frais médicaux en cas d'hospitalisation. Cependant, même de courte durée, une hospitalisation entraîne des frais supplémentaires : téléphone, location d'un téléviseur, déplacements et repas des proches, lit d'accompagnant… Ces dépenses dites de confort sont le plus souvent non remboursées.

Pour vous permettre d'améliorer votre confort à l'hôpital sans se soucier des frais à votre charge, Math-Prévaris vous propose la garantie Protection Hospitalière. Elle vient compléter efficacement votre contrat complémentaire santé en cas d'hospitalisation par suite de maladie ou d'accident.

Dès la troisième journée d'hospitalisation, vous percevez une indemnité de 20 euros par jour et jusqu'à 365 jours[1]. Vous profitez d'une totale liberté d'utilisation de la somme perçue, sans justificatif de dépense.

EN RÉSUMÉ

- Vous percevez une indemnité :
  - 20 € par jour[1]
  - versée jusqu'à 365 jours[1]
  - non imposable
- Sans justificatif de dépense
- Adhésion possible jusqu'à 75 ans
- Tarifs : à partir de 1,92 €/mois[2]
- Garantie viagère
- Sans formalités médicales

La garantie Allocation Obsèques

Les obsèques, un sujet que l'on souhaite rarement aborder, surtout lorsqu'il s'agit des siennes !

Avec la garantie Allocation Obsèques, nous vous proposons de penser dès maintenant à demain… une fois pour toutes !

Sans formalités médicales, cette allocation vous permet de garantir à vos proches un capital allant jusqu'à 4 400 euros(3) pour seulement 9 euros par mois, quel que soit votre âge !

Vous leur épargnez ainsi tout souci financier lié à vos frais d'obsèques.

EN RÉSUMÉ

- Cotisation unique de 9 €/mois
- Capital garanti de 2 500 à 4 400 €
- Adhésion jusqu'à 80 ans
- Sans formalités médicales
- Garantie viagère
- Garantie immédiate en cas de décès accidentel
- Libre choix du (des) bénéficiaire(s)

(1) Indemnité versée à partir du 3e jour d'hospitalisation et selon les conditions, limites et modalités de votre contrat.
(2) Pour une personne de moins de 25 ans.
(3) Capital assuré pour une garantie Allocation Obsèques souscrite par une personne majeure de moins de 30 ans.

PLUS D'INFOS AU
04 77 92 28 90

DEMANDE D'INFORMATION

Complétez et envoyez cette demande d'information à :
MATH-PRÉVARIS - 46 rue de la Télématique - BP 740 - 42950 Saint-Étienne cedex 1

☑ **Oui,**

Je souhaite obtenir plus d'information sur :

☐ La garantie Protection Hospitalière
☐ La garantie Allocation Obsèques

☐ Je souhaite qu'un conseiller MATH-PRÉVARIS me contacte par téléphone, de préférence entre

..... h ..... et ..... h .....

N° d'adhérent :

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle

Nom :

Prénom :

Date de naissance : | | | | | | | | |

Adresse :

CP : | | | | | Ville :

Tél : | | | | | | | | | |

Mail :

Conformément à la loi Informatique et Libertés n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant auprès de : MATH-PRÉVARIS - 46 rue de la Télématique - BP 740 - 42950 Saint-Étienne cedex 1.

Le saviez-vous ?

www.math-prevaris.com

Consultez vos remboursements 24h/24, 7j/7

Vous le savez peut-être, vous pouvez désormais suivre vos remboursements en ligne sur **www.math-prevaris.com**

Pour cela, il vous suffit de vous inscrire à votre **espace adhérents** (cette inscription est gratuite, vous pouvez la réaliser en ligne en vous munissant de votre numéro d'adhérent).

Simple, pratique, sécurisé et gratuit, ce service ne manque pas d'atouts !

De plus, en choisissant de suivre vos remboursements sur internet, nous réduisons la quantité de papier utilisée habituellement, **un geste utile pour la protection de l'environnement.**

La consultation en ligne

Elle vous permet, grâce à un accès confidentiel et sécurisé, de consulter l'historique de vos remboursements, 24h sur 24 et 7 jours sur 7.

Le service Alertes mail

Les alertes mail vous permettent d'être prévenu par courriel dès que vous avez été crédité d'un nouveau remboursement.

Pour profiter de ce service gratuit, il vous suffit de vous inscrire dans votre espace adhérents. Une fois inscrit, vous pourrez, à tout moment, modifier l'e-mail associé.

PRÉVENTION

Les vaccins contre le méningocoque C remboursés par la Sécu

Les vaccins antiméningococciques C sont remboursés par l'assurance maladie depuis le mois de janvier 2010. Le méningocoque C est une bactérie impliquée dans les cas les plus graves de méningite. Cette vaccination, non obligatoire, est plus particulièrement destinée aux nourrissons de 12 à 24 mois. Les enfants et jeunes de moins de 24 ans peuvent également se faire vacciner.

OBÉSITÉ

La pilule Alli® mal utilisée par les femmes

La pilule contre l'obésité Alli®, vendue sans ordonnance, est utilisée de manière inappropriée malgré les mises en garde. Son taux de mauvais usage est « de l'ordre de 17 % », s'inquiète l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps). Soit pratiquement un cas sur six. Pour quelques kilos en moins, ses utilisatrices (81 % sont des femmes) ne respectent pas l'indication ou ignorent les contre-indications du produit.

Mes repères chiffrés

Mise à jour : 15 mars 2010

REPÈRES SOCIAUX

SMIC et plafond de la sécurité sociale

SMIC horaire : 8,86 €
Minimum garanti : 3,31 €
Plafond mensuel SS : 2 885 €
Plafond annuel SS 2009 : 34 620 €

Allocations familiales mensuelles(1)

2 enfants : 123,92 €
3 enfants : 282,70 €
+ 158,78 € / enfant supplémentaire
+ 34,86 € / enfant de 11 à 16 ans
+ 61,96 € / enfant de + de 16 ans
Forfait AF (au moins 3 enfants) : 78,36 €

Complément familial(2) 161,29 € / mois

Allocation de soutien familial ASF(1)

Un parent décédé ou défaillant :
87,14 € / enfant/mois.
Deux parents décédés ou défaillants :
116,18 € / enfant/mois

Allocation d'éducation de l'enfant handicapé(2)

Enfant handicapé de moins de 20 ans à votre charge :
124,54 € / mois et par enfant*

*Ce montant peut être majoré par un complément accordé par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH)

Allocation aux adultes handicapés(2)

Montant maximum de 681,63 € / mois

Consultations

Généraliste : 22 €
Spécialiste : 25 €
Psychiatre, Neuropsychiatre, Neurologue : 37 €

Aide à la complémentaire santé *

De 100 à 500 € par personne

*Le montant de l'aide varie selon le nombre et l'âge des bénéficiaires composant le foyer

(1) Sans conditions de ressources
(2) Avec conditions de ressources

Pour en savoir plus et vous tenir informé de l'évolution des chiffres utiles, vous pouvez notamment consulter les sites suivants : **www.service-public.fr, www.caf.fr, www.insee.fr**

REPÈRES ÉCONOMIQUES

Livrets d'épargne

DÉFISCALISÉS

Livret A - Plafond 15 300€	1,25%
Livret d'épargne populaire (LEP)	1,75%
Livret de développement durable (ancien Codevi) - Plafond 6 000€	1,25%

SOUMIS À L'IMPÔT

Livrets B ou bancaire - Plafond illimité	libre

Épargne-logement

Plan épargne logement (PEL) Plafond 61 200 €	2,50%*
Compte épargne logement (CEL) Plafond 15 300 €	0,75%*

*HORS PRIME

Intérêt légal

2010	0,65%

Indice du coût de la construction

	1er TRIM.	2e TRIM.	3e TRIM.	4e TRIM.
2009	1 503	1 498	1 502	
2008	1 497	1 562	1 594	1 523
2007	1 385	1 435	1 443	1474

Indice de référence des loyers Base 100 au 4e trimestre 1998

	1er TRIM.	VARIATION ANNUELLE EN %	2e TRIM.	VARIATION ANNUELLE EN %	3e TRIM.	VARIATION ANNUELLE EN %	4e TRIM.	VARIATION ANNUELLE EN %
2009	117,70	+2,24	117,59	+1,31	117,41	+0,32%	117,47	+0,06%
2008	115,12	+1,81	116,07	+2,38	117,03	+2,95	117,64	+2,83
2007	113,07	+1,44	113,37	+1,24	113,68	+1,11	114,30	+1,36

Mes jeux

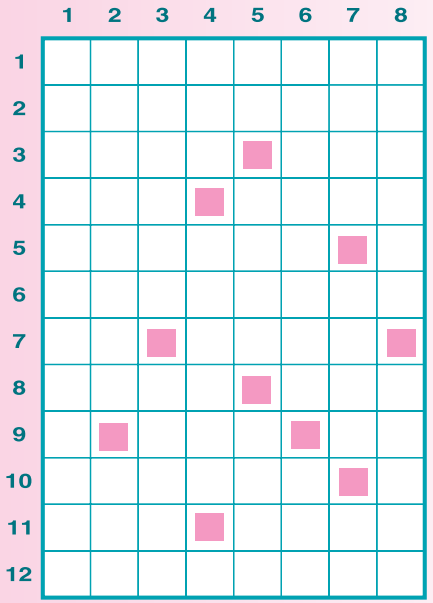
SUDOKU

Règles : Remplissez chaque grille avec des chiffres de 1 à 9, afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc de 3 cases par 3 contiennent tous les chiffres de 1 à 9.

2			4					8
		1		2				9
				3	5			4
	3		7		2			
	8	6				4	2	
			8		9		5	
8			2	7				
4				8		6		
5					4			1

5	6	2	3	9	4	7	8	1
4	9	7	5	8	1	6	3	2
8	1	3	2	7	6	9	4	5
7	2	4	8	6	9	1	5	3
9	8	6	1	5	3	4	2	7
1	3	5	7	4	2	8	9	6
6	7	8	9	3	5	2	1	4
3	4	1	6	2	8	5	7	9
2	5	9	4	1	7	3	6	8

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

1 Manque d'air (Se). **2** Pesées. **3** Dieu du panthéon hindou. Court sur la tête. **4** Chant poétique. Dans le nord-est de la Sicile. **5** Mesure d'exclusion. **6** Fortes têtes. Fin verbale. **7** Petit plus. C'est loin d'être l'idéal. **8** Saint florentin. Incroyable mais vrai ! **9** Vaut trois points. Dans la gamme. **10** Juriste français. **11** On la prend à la source. Entre en Seine. **12** Fixées pour toujours.

S	C	E	L	L	E	E	S	
E	A	U		E	U	R	E	
E	S	M	E	I	N		T	
T		E	T	C		M	I	
N	E	R	I		S	I	C	
E	T		R	E	E	L		
I	N	T	E	L	L	O	S	
R	E	N	V	O	I		I	
O	D	E		E	T	N	A	
S	I	V	A		R	A	S	
E	V	A	L	U	E	E	S	
D	E	G	O	N	F	L	E	

VERTICALEMENT

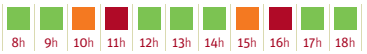
1 Sans aucun repère. **2** Indiscutable. C'est la razzia. **3** Engraissement. Change de place. **4** Elle soulève les foules. Parole d'enfant. **5** Avant ksi. Maître des alizés. Paradis des élus. **6** Généreux. Qui ne nous cache rien. **7** Cinéaste du Docteur Jivago. Vieux registre. La deuxième en montant. **8** Premières fois. Fais mention.

Mémo

Pour mieux vous servir, retrouvez ci-dessous tous les moyens de contacter votre mutuelle :

Accueil téléphonique

Privilégiez les périodes vertes pour mieux vous servir



Consulter vos remboursements

7j/7 et 24h/24, consulter vos remboursements, accéder à de l'information ou communiquer vos nouvelles coordonnées en cas de changement d'adresse.

www.math-prevaris.com
Espace adhérents

Obtenir plus de précisions sur vos remboursements

HORAIRES ÉLARGIS

05 46 45 04 04
Du lundi au vendredi, de 8h à 18h

Vous êtes artisan, commerçant, travailleur non salarié

et vous confiez la gestion de votre RSI à SMAM Mutuelle.
Pour vos prestations santé, contactez le :

0811 700 117
NUMERO AZUR
Coût d'un appel local depuis un poste fixe
Du lundi au vendredi, de 8h à 18h

Optimiser vos garanties, actualiser votre contrat

- Ajuster, compléter sa protection santé, obtenir des conseils sur les solutions de maintien de revenus, se constituer un capital, faire fructifier ses économies, disposer d'une assurance décès...
- Obtenir un conseil sur son contrat, sa carte de tiers payant, indiquer un changement d'adresse, ajouter un bénéficiaire... **contactez votre conseiller habituel :**

Angers
42 av. Yolande d'Aragon - Tél. 02 41 48 78 60

Châteauroux
7 av. de la Gare - Tél. 02 54 07 23 02

Compiègne
4 bis rue des Capucins - Tél. 03 44 20 14 09

Laval
Centre Murat, 23 rue Oudinot - Tél. 02 43 64 27 40

Périgueux
20 place Francheville - Tél. 05 53 09 67 21

Saint-Etienne
46 rue de la Télématique - Tél. 04 77 92 28 90

Sucy-en-Brie
2 av. Winston Churchill - Tél. 01 45 90 20 78

MATH PRÉVARIS

ou appelez le :
04 77 92 28 90

Bénéficier de SMAM assistance

En cas d'hospitalisation imprévue ou d'immobilisation suite à une maladie ou à un accident corporel.

0810 617 617
NUMERO AZUR
Coût d'un appel local depuis un poste fixe

Accéder à Priorité Santé Mutualiste

Votre nouveau service d'information, d'aide à l'orientation personnalisée et d'écoute lié à un problème de santé.

VOTRE CODE D'ACCÈS : 2075

Appelez le : 3935
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Prévenir les conséquences financières d'un Accident de la Vie

En 2010, vous pouvez aussi compter sur MATH-PRÉVARIS !

11 millions de personnes sont victimes chaque année en France d'un accident de la vie(1). Blessure due au bricolage, mauvaise chute... avec la garantie ACCIDENT de MATH-PRÉVARIS vous disposez d'une protection indispensable pour faire face aux risques de la vie courante.

- Un capital décès/invalidité de 30 000 à 150 000 €
- Une protection immédiate valable partout dans le monde
- Aucun questionnaire de santé
- Extension possible Vie Professionnelle sans majoration liée à la profession exercée
- 3,85 €/mois seulement pour une personne seule(2)
- Réduction couple : 5,85 €/mois(2) seulement !
- Avantage famille quel que soit le nombre d'enfant : 7,85 €/mois(2) seulement !

En cas d'accident de la vie, êtes vous certain d'être toujours bien assuré ?

SOUSCRIPTION IMMÉDIATE SUR SIMPLE APPEL AU

04 77 92 28 90

MATH MUTUELLE PRÉVARIS ASSURANCES

(1) Le Livre blanc 2008 « Prévenir les accidents de la vie courante ». (2) Formule Garantie Accident Vie privée 24/24 h, capital décès/invalidité (>10%) de 30 000 €. Souscription possible jusqu'à 69 ans, fin des garanties 70 ans.

Contrat conçu et distribué par SMAM Prévoyance 12, rue du pont de l'arche - 37550 ST-AVERTIN SAS de gestion et de courtage en assurance au capital de 45 088 € RCS TOURS B 388 901 910 - SIRET 388 901 910 00025 - APE 672 Z - N° ORIAS 07 006 109 (www.orias.fr). Garantie financière et assurance de responsabilité civile conformes aux articles du Code des Assurances. Exerce sous le contrôle de l'ACAM (autorité de contrôle des Assurances et des Mutuelles).